



## Selbstbehauptung ~ Kinder stärken ~ Kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit

Inhalt: Selbstbehauptung ist eine Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können.

Das Selbstbehauptungstraining schult Kinder, wie man in grenzüberschreitenden Situationen konstruktiv und selbstsicher handeln kann, wie z.B. klare Grenzen zu setzen, STOPP und NEIN sagen, mutig sagen: ICH WILL DAS NICHT.

In manchen Situationen müssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder können das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurück.

Das Selbstbehauptungstraining vermittelt Möglichkeiten und Techniken, um im Alltag selbstsicherer auftreten zu können, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln. Die Erfahrungen zeigen, dass bei frühzeitigen Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken oft nicht mehr erforderlich ist.

In dem Kurs werden Spiele und Übungen mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions-, Kooperations- und Kommunikationsspiele und Übungen integriert, um Handlungsalternativen in Konflikt- und Gewaltsituationen zu erproben.

Ä

Inhalte:

• Tipps für die selbstbewusste Körpersprache - Worauf es ankommt.

• In Konfliktsituationen - Wie verhalte ich mich richtig.

• Selbstsicher in Konfliktsituationen handeln, z.B. Grenzen setzen lernen, gezieltes

Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, Nein sagen, Stopp sagen.

• Wenn mir jemand zu nahe kommt - Wie sage ich es dem anderen.

• ICH und DU - Botschaften und was sie bewirken können.

• Schulung der Konzentration und der Reaktion.

• Spiele und Übungen, die "STARK UND SELBSTBEWUSST" machen.

• Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele für die Selbstsicherheit und was sie bewirken können.

• Selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle.

• Möglichkeiten der Abwehr für den Notfall

Ä

Leitung: Harald Hasenpohl (Selbstbehauptungs-, Konflikt- und Deeskalationstrainer)

Termin: 16. Dezember 2023 10:00 - 12:30 Uhr

**Information und Anmeldung:**  
[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)



Teilnehmer: mindestens 8, maximal 10 - GrundschülerInnen

Teilnahmebeitrag: 20,00 Euro

Anmeldung: telefonisch 06346.93160 oder 0173.8156763 oder [van\\_look@lemon-net.de](mailto:van_look@lemon-net.de)

Gruppengröße: mind. 8, max. 11 Teilnehmer/innen

Beginn: 16.12.2023 Ende: 16.12.2023

Anmeldeschluss: 16.12.2023 Gebühr: 20.00 Euro

Termin/e: 16.12.2023 10:00 Uhr |

**Information und Anmeldung:**  
[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)